

Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry

Jäsenkirje 1/2024

Kirjastokatu 5 A 1

70100 Kuopio



Hyvää uutta vuotta 2024!

Tähän kirjeeseen on kerätty paljon asiaa sekä kaikki alkuvuoden ja kevään tapahtumat, joten laita kirje talteen. Seuraa myös sunnuntain Savon Sanomien muistio -palstaa. **Jos jatkossa haluat jäsenkirjeen vain sähköisenä sähköpostiin, ilmoita siitä yhdistyksen sähköpostiin.** Jäsenkirje on luettavissa myös kotisivuiltamme.

Tervetuloa mukaan toimintaamme!

Yhdistyksen yhteystietoja:

Sähköposti: psavhy@dnainternet.net

Puheenjohtaja Merja Kolehmainen, p. 044 382 2350 ja sihteeri Heli Haring p. 044 382 2351. Saat meidät parhaiten kiinni viesteillä ja iltaisin klo 17 jälkeen tai viikonloppuisin. Voit myös laittaa viestisi sähköpostiosoitteeseen: psavhy@dnainternet.net

Kotisivut: www.psav-avhy.yhdistysavain.fi.

Facebook: <https://www.facebook.com/pohjoissavonavhyyhdistysry>

Instagram: <https://www.instagram.com/avhpohjoissavo/>

Kokouskutsu / Sääntömääräinen vuosikokous 2024

Aika: Lauantai 20.4.2024 klo 13

Paikka: Suokadun toimintakeskuksen ruokala, Suokatu 6

Käsiteltävät asiat:

Sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat:

- hallituksen laatima kertomus toiminnasta vuodelta 2023
- käsitellään yhdistyksen tilit ja toiminnantarkastajien lausunto
- tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen
- päätetään jäsenmaksujen suuruudet vuodelle 2025
- vahvistetaan 2024 toimintasuunnitelma
- vahvistetaan yhdistyksen puheenjohtajan ja jäsenten palkkiot ja matkakorvaukset
- tulo- ja menoarvion 2024 vahvistus
- yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan valinta
- valitaan jäsenet hallituksen erovuoroisten varsinaisten ja varajäsenien tilalle
- valitaan kaksi varsinaista toiminnantarkastajaa ja kaksi varatoiminnantarkastajaa

Kahvitarjoilu.

Jäsenmaksut

Varsinainen jäsen 22 €/vuosi ja perheenjäsen/omaisjäsen 10 €/vuosi. Kannatusjäsen 25 €/vuosi. Maksamalla jäsenmaksusi voit osallistua yhdistyksen järjestämiin tilaisuuksiin ja saat yhdistyksen jäsenpostia.

Jäsenrekisterin ja jäsenmaksulaskutuksen hoitaa Aivoliitto ry. Lasku tulee jäsenille myöhemmin keväällä. Yhteyshenkilö Linda Haanperä, p. 02 213 8225 tai s-posti: linda.haanpera@aivoliitto.fi.

Kannatusjäsenet voivat tukea yhdistyksemme toimintaa vapaaehtoisella kannatusmaksulla, jonka voi maksaa tilille: FI56 4600 0010 4197 41.

Liikunta- ja muut ryhmät:

Liikuntaa Kuopiossa

Kuntosali Puijonlaakson toimintakeskuksella torstaisin klo 12–14. Jäsenille ilmainen.

Juttutupakurssi kansalaisopistolla

Tiistaisin 9.1.–9.4. Puistokartanolla kaksi ryhmää: klo 10–11.30 ja klo 12.15–13.45. Opettajana Niina Naumanen. Vapaita paikkoja voi tiedustella kansalaisopistolta. Sopii henkilöille, joilla on afasia. Harjoitellaan kommunikaatiota teemakeskustelujen, pelien, taiteen ja musiikin avulla. Jokainen kerta noudattaa samaa kaavaa: ajankohtaisaihe, kahvitauko, teema- ja kommunikointiryhmä.

Kerho Kuopiossa

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko, Suokadun toimintakeskuksella (Suokatu 6, Kuopio) klo 15. Kevään 2024 kokoontumiset: 10.1. (huom! poikkeuksellisesti kk:n toinen keskiviikko), 7.2., 6.3. ja 3.4. ja 8.5. Kerhoemäntänä Orvokki Savolainen p. 040 5085 438.

10.1.2024 vierailijana Kati Ukkonen Pohjois-Savon Omaishoitajat ry:stä ja Orvokki tarjoaa synttärilakkukahvit.

Kuopion kevään muiden kerhokertojen ohjelma on vielä auki, mutta kahittelun ja rupattelun lomassa on tarkoitus käydä läpi mm. aivoterveysasioita teemoittain: uni, lepo ja palautuminen, ravinto ja liikunta. Seuraa nettisivuja, somea ja muuta ilmoittelua!

3.4.2023 myyjäiset Suokadun toimintakeskuksella.

Kerho Suonenjoella

Kokoontuu Demarituvassa, Sammonkatu 6, kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13. Kerhossa vaihdetaan kuulumisia, tehdään retkiä ja kahvitellaan. Tiedustelut kerhoemäntä Aila Oikariselta puh. 0400 576234. Kevään 2024 ensimmäinen tapaaminen on 3.1.2024.

Pohjois-Savon työikäiset AVH:n sairastaneet

Mukavaa seurustelua ja läsnäoloa kahvin tai hyvän ruoan ääressä. Myös läheisesi voi osallistua tapaamisiin. Tämä ryhmä kokoontuu muutamia kertoja vuodessa ja kokoontumisista ilmoitellaan aina erikseen yhdistyksen nettisivuilla www.psav-avhy.yhdistysavain.fi ja ryhmän omassa suljetussa WhatsApp -ryhmässä. Ota rohkeasti yhteyttä ja tule mukaan hyvään porukkaan! Lisätietoja Leena Karhuselta: leenakarhunen@hotmail.com tai p. 045 2030122.

Seuraava tapaaminen lauantaina 3.2. ravintola Raisussa klo 15.00, vieraana Pohjois-Savon omaishoitajat ry:stä Kati Ukkonen. Omakustanteinen ruokailu klo 16.00 (tapahtumaan osallistuminen edellyttää vähintään kahvin ja kahvileivän ostamista). Ilmoittautumiset 27.1.2024 mennessä Leena Karhuselle: leenakarhunen@hotmail.com tai p. 045 2030122.

Muista kevätkauden tapaamisista tiedotetaan myöhemmin.

Koppi Arjesta -ryhmä

Oletko AVH:n sairastanut työikäinen? Selvititkö sairaudesta ulkoisesti ”vähällä”, mutta arki ei sujukaan kuten ennen? Mietityttääkö työhön paluu tai työssä jaksaminen? Vai totutteletko ehkä ajatukseen työkyvyttömyyseläkkeestä?

Koppi arjesta -ryhmä voisi olla omiaan sujuvoittamaan arkeasi. Ryhmä auttaa tunnistamaan AVH:n jälkioireiden aiheuttamia muutoksia, tukee muuttuneen elämäntilanteen ymmärtämisessä ja hyväksymisessä sekä tarjoaa vertaistukea muilta saman kokeneilta.

Kuopion Koppi arjesta -ryhmä aloittaa 6.2.2024 ja kokoontuu tiistaisin klo 17–19 Tukipilarilla (Kirjastokatu 5 A 1, Kuopio) Ryhmä toteutuu, jos siihen tulee vähintään 6 osallistujaa.

Lisätietoja: Aivoliiton Koppi Arjesta -hanke Sari Seitsalo p. 044 0773691 tai Tuija Laine p. 044 9019314

Hakemuksen ja lisätietoja löydät aivoliitto.fi/koppiarjesta

Tapahtumat ja virkistystoiminta

Tutustumisiltapäivä yhdistyksen toimistolla Tukipilarilla (Kirjastokatu 5 A1, Kuopio) lauantaina 16.3.2024 klo 14. Kahvittelua ja tutustumista yhdistyksen toimintaan. Ajatusten vaihtoa ajankohtaisista asioista. Pyydämme ennakkoilmoittautumista mm. tarjoilujen järjestämiseksi 13.3. mennessä: sihteeri Heli Haring p. 044 382 2351 tai Aila Oikarinen 0400 576234.

Ennakkotietoa syksystä:

Syksyllä 2024 Pohjois- Savon AVH-yhdistys ry järjestää yhdessä Aivoliitto ry:n kanssa **Itä-Suomen yhdistysten jäsenille suunnatun aluetapaamisen Kunnonpaikassa la 26.10.2024**. Tarkemmat ilmoittautumishjeet ja ohjelma ilmoitetaan syksyn 2024 jäsenkirjeessä. Merkkaaathan tämän jo kalenteriisi!

Vertaistuki

Yhdistyksellä on koulutettuja vertaistukihenkilöitä. Mikäli haluat henkilökohtaista vertaistukea, voit olla yhteydessä yhdistykseemme tai Aivoliiton valtakunnalliseen vertaistukivälitykseen: vertaistuki@aivoliitto.fi. tai Tuija Laine, Aivoliitto p. 044 901 9314.

Aivoliiton palveluohjaus jäsenistölle

Neuvontaa ja ohjausta kohderyhmillemme mm. sosiaali- ja terveystalviin, sosiaaliturvaan sekä kuntoutukseen liittyvissä kysymyksissä.

Palvelemme numerossa 044 4019 077: Maanantaisin klo 12–15 puheluun vastaa sosiaalialan ammattilainen. Parillisten viikkojen keskiviikkoina klo 15–18 puheluun vastaa sosiaalityöntekijä.

Voit olla yhteydessä myös sähköpostitse: palveluohjaus@aivoliitto.fi. Pyrimme vastaamaan viesteihin viikon sisällä.

Aivoliitto ry tiedottaa

Painetun Aivoterveys-lehden lopettamisesta

Aivoliitto elää taloudellisesti erittäin haastavaa jaksoa. Liiton on saatava taloustilanteensa kokonaisuudessaan paljon nykyistä vankemmalle pohjalle, jotta se voi tukea kunnolla alueellista ja paikallista toimintaa sekä sen kehittämistä ja toimia muutoinkin vaikuttavasti juuri hyväksytyyn uuden strategiansa linjausten mukaisesti. Taloustilanteen vakauttaminen edellyttää huomattavia säästötoimia etenkin vuoden 2024 aikana. Yksi säästötoimista on toistaiseksi voimassa olevassa työsuhteessa olevien työntekijöiden neljän viikon lomautus vuodenvaihteessa 2023–2024. Toinen säästötoimi on painetun Aivoterveys-lehden toimittamisen lopettaminen vuoden 2023 viimeiseen numeroon. Päätös lehden toimittamisen lopettamisesta tehtiin kustannussyistä: Lehden tuottamisen ja postittamisen kustannukset ovat nousseet merkittävästi viime vuosina. Vuoden 2024 toimintaan kohdentuu valitettavasti muitakin säästötoimia.

Liiton johto tiedostaa erittäin hyvin painetun lehden lopettamisen mukanaan tuomat haasteet. Käytännössä painetun lehden säilyttäminen olisi tarkoittanut jäsenmaksun nostamista. Pitkien keskustelujen jälkeen liittohallitus ja -valtuusto päätyivät kuitenkin jäsenmaksun korottamisen sijasta hyväksymään vuodelle 2024 talousarvion, joka ei sisällä painetun lehden tuotantokuluja. Painetun lehden jatkaminen olisi edellyttänyt selkeää kasvua liiton ensi vuoden tuloissa.

Liiton tavoitteena on kerätä 60 000 euroa lahjoituksina, jolloin liitto voisi jatkaa muun muassa painetun Aivoterveys-lehden tuottamista. Jos edellä mainittu lahjoitustuottotavoite toteutuu, vuotta 2024 koskeva talousarvio voitaisiin päivittää. Päivitetyn talousarvion voisiin viedä uuden liittohallituksen käsittelyyn heti vuoden 2024 alussa. Liittohallitus taas voisi halutessaan esittää päivitetyn talousarvion myötä liittovaltuustolle painetun Aivoterveys-lehden toimittamisen jatkamista. Liittovaltuusto hyväksyy lopullisesti liiton talousarvion.

Jos liitto ei saa lahjoituksina riittävän isoa summaa, se tekee parhaansa, että säännöllisin väliajoin ilmestyvät sähköiset uutiskirjeet korvaisivat painetun lehden kautta tapahtunutta tiedonvälitystä niin paljon kuin mahdollista ennen varsinaisen digilehden julkaisemisen aloittamista. Sähköisiä uutiskirjeitä voi tulostaa ja jakaa jäsenistölle. Liitto myös tekee kaikkensa, jotta alueellisten ja paikallisten aktiivitoimijoiden sekä kaikkien sen toiminnasta kiinnostuneiden saatavilla on ajantasaista materiaalia – myös painettuna.

Annan mielelläni lisätietoja.

Yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta -terveisin,



Mika Pyykkö
toiminnanjohtaja
Aivoliitto ry
p. 0400 841 662
mika.pyykko@aivoliitto.fi

Aivoliitto ry tiedottaa

Aivoliitto ry lähetti 4.12.2023 alla olevan viestin sähköpostitse kaikille niille Aivoliitto-yhteisön jäsenille, jotka ovat liitolle oman tai läheisensä sähköpostin ilmoittaneet. Tässä viesti tiedoksi.

Toivomme tukeasi

Teemme työtä sen puolesta, että Suomessa yhä harvempi sairastuisi aivoverenkiertohäiriöihin ja että kehityksellinen kielihäiriö tunnistettaisiin mahdollisimman varhain. Tavoitteenamme on, että kaikki aivoverenkiertohäiriön sairastaneet sekä perheet, joissa lapsella on kehityksellinen kielihäiriö, ovat laadukkaan ja ammattitaitoisen tuen piirissä ja heillä on mahdollisuus vertaistukeen sekä mielekkääseen elämään.

Tarvitsemme apuasi tässä tärkeässä työssä erityisesti nyt, kun järjestömme taloudellinen tilanne on erittäin haastava. Joudumme toteuttamaan säästötoimia, kuten henkilöstön lomauttamisen (henkilöt, joilla toistaiseksi voimassa oleva työsuhde). Yksi säästötoimista on myös painetun Aivoterveys-lehden toimittamisen lopettaminen siitäkin huolimatta, että tiedostamme lehden merkityksen jäsenillemme. Lehden tuottamisen ja postittamisen kustannukset ovat nousseet merkittävästi viime vuosina. Tavoitteenamme on kerätä 60 000 euroa lahjoituksina. Näin voisimme jatkaa muun muassa painetun Aivoterveys-lehden tuottamista.

Lahjoittamalla tuet toimintaamme ja autat meitä tukemaan kohderyhmiämme.

Lahjoita Aivoliitto ry:n keräystilille
Tilinumero: FI43 1590 3000 173813
Viite: 20190

Tai MobilePay-mobiilimaksuna lyhytnumeroon 80747

Lämmin kiitos tuestasi!

Annan mielelläni lisätietoja.

Yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta -terveisin,



Mika Pyykkö
toiminnanjohtaja
Aivoliitto ry
p. 0400 841 662
mika.pyykko@aivoliitto.fi